

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование, магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011660
Киселевой Юлии Егоровны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Л.Э. Пахомова

Рецензент
директор МБУДО «ДЮСШ»,
почетный работник общего
образования, тренер-преподаватель
высшей квалификационной
категории Белоусов С.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Соревнования как средство повышения физической активности школьников	7
1.1. Возрастные основы физического воспитания младшего школьника.....	7
1.2. Влияние физической активности на жизнедеятельность школьника	12
1.3. Характеристика соревновательного метода и особенности его применения в физическом воспитании младших школьников.....	16
1.4. Понятие «спортивные соревнования». Основные функции и особенности спортивных соревнований.....	20
1.5. Спортивные соревнования как одна из форм спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе	23
Заключение по первой главе.....	34
Глава 2. Методы и организация исследования.....	36
2.1. Методы исследования.....	36
2.2. Организация исследования.....	40
Глава 3. Характеристика и экспериментальное обоснование применения соревновательного метода в физическом воспитании младших школьников	42
3.1. Результаты предварительного обследования младших школьников и их родителей.....	42
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	48
3.3. Определение эффективности экспериментальной методики.....	54
Выводы.....	60
Практические рекомендации.....	62
Список литературы.....	65
Приложение.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В жизни детей двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции совершенствования механизмов адаптации гармоничного физического развития и состояния здоровья. Растущий организм испытывает потребность в движениях. Удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности. По данным научных исследований более половины детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении учебных образовательных предметов, страдают хроническими эмоциональными перегрузками, ведут нездоровый образ жизни [4].

Отсюда, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются, и среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Существующая система физического воспитания не полностью восполняет генетическую потребность школьников в движении и отрицательно сказывается на их здоровье [44].

Повышение и формирование физической активности подрастающего поколения в настоящее время - актуальная социально-педагогическая проблема. Физическая активность является ведущим фактором роста, развития и формирования здоровья детей и подростков. Современные условия обучения и воспитания характеризуются интенсификацией учебного процесса, повышением объема учебных и статических нагрузок, что создают серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма в двигательной и физической активности.

Отмечается также низкий уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом, так как большую часть свободного времени, проводят в компьютерных клубах, возле телевизора и ведут малоподвижный образ жизни. Вместе с тем, убедительно доказано, что гипокинезия способствует снижению функциональных возможностей детского организма, нарушает деятельность внутренних органов и костно-мышечной систем [40].

В связи с вышеизложенным, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой, активизировать физическую активность на уроках и внеурочных занятиях, способствовать комплексному развитию двигательных и психологических качеств, формированию здорового образа жизни.

Из выше сказанного можно сформулировать **проблему** данного исследования: какова может быть методика повышения физической активности школьников, учитывающая их интерес к занятиям физическими упражнениями?

Решение данной проблемы составляет цель исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику повышения физической активности детей младшего школьного возраста, основанную на интересе детей к состязаниям.

Объект исследования - процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования - методика повышения физической активности учащихся младшего школьного возраста (4 класс).

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование соревновательного метода на уроках физической культуры и спортивных

соревнований во внеурочное время, позволят повысить не только интерес школьников к занятиям физическими упражнениями, но и станет определяющим фактором повышения физической активности младших школьников.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к физической культуре и, в частности, интерес к спортивно-массовым мероприятиям.
2. Разработать методику повышения физической активности детей младшего школьного возраста.
3. Определить эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Опрос (анкетирование, беседа).
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Теоретико-методологическая основа исследования – теория физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, А.М. Максименко, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, и др.); теория и методика физического воспитания детей и молодежи школьного возраста (Я.С. Вайнбаум, А.А. Зданевич, А.Г. Комков, Е.А. Короткова, Л.Б. Кофман, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, Г.И. Погадаев, В.Н. Шаулин, А.В. и др.).

Научная новизна исследования заключается:

- выявлены особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к физической культуре и интереса к спортивно-массовым мероприятиям;
- подтверждена возможность повышения физической активности младших школьников за счет их интереса к использованию соревновательного метода в процессе уроков физической культуры и спортивных соревнований во внеурочное время.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении системы знаний о методике повышения физической активности учащихся младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная методика успешно прошла экспериментальную проверку и может быть рекомендована для использования в общеобразовательных школах.

Достоверность полученных результатов обеспечивается опорой на теоретико-методологические основы физической активности детей школьного возраста, единством научно-теоретического и практического подходов; достаточностью методов исследования и объема, однородности выборки испытуемых; статистической значимостью результатов экспериментальной работы.

Личный вклад автора состоит в самостоятельном выявлении проблемы исследования, подготовке и проведении педагогического эксперимента, обработке и обсуждении фактических данных исследования, подготовке практических рекомендаций.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материалы исследования изложены на 86 страницах компьютерного текста, содержат 2 таблицы, 6 рисунков. В работе использовано 49 источников научной и методической литературы.

ГЛАВА I. СОРЕВНОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Возрастные основы физического воспитания младшего школьника

Ребенок 7-10 лет – это не уменьшенная копия взрослого человека. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса [5].

Младший школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакция и частота

движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам. Развитие детей в младшем школьном возрасте протекает неравномерно, скачкообразно. Знание этих особенностей позволяет целенаправленно воздействовать на их развитие средствами физического воспитания.

По данным исследования А.В. Склярова, в возрасте 7-10 лет наблюдается усиленный рост ребенка. Задачи воспитания: в период усиленного роста детей развивать двигательные навыки, а когда навыки стабилизируются или показатели их снижаются, поддержать достигнутый уровень развития. Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется некоторым замедлением роста тела в длину и усилением общего развития организма. Физиологи называют этот возрастной отрезок "периодом округления". В этот период значительно увеличиваются мышцы, благодаря чему возрастает их сила, повышается рабочая мощность сердца и легких, однако до окончательного развития этих органов еще далеко.

У детей младшего школьного возраста отлично развивается гибкость, что объясняется большим количеством хрящевой ткани в межкостных соединениях. Этим следует воспользоваться. С другой стороны, пластичность детского скелета требует осторожности в использовании силовых упражнений; целесообразно уделять больше внимания формированию правильной осанки. Изгибы позвоночника у детей в этом возрасте ещё в стадии формирования. Неправильное положение тела, головы изменяет кривизны у позвоночника и может привести к нарушениям осанки. Желательно, избегать в занятиях больших нагрузок на позвоночник, при которых на него оказывается вертикальное давление (подъем штанги, тяжести и т.д.).

В младшем школьном возрасте заканчивается формирование отделов головного мозга, управляющих движениями. Ребенок становится способным выполнять довольно сложные по координации движения.

Для этого возраста характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Движение является основным стимулятором процесса роста, развития и формирования организма. Функция движения стимулирует активную деятельность всех систем организма, поддерживает и развивает их, корректирует и компенсирует, способствует повышению общей работоспособности организма. Движения доставляют детям удовольствие, они стремятся использовать любую возможность, чтобы побегать, покричать.

В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль над выполнением движений. Совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений. В младшем школьном возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и движений [9].

Объем внимания у младших школьников мал. Они способны одновременно воспринимать одно - два движения или не связанные между собой элементы движений. Внимание часто переключается на второстепенные объекты. Рассеянность детей нередко объясняется переутомлением. Много затруднений возникает у них в ориентировании в пространстве спортзала, школы и т.д. Поэтому преподавателю нужно терпеливо и систематически тренировать детей, развивая у них пространственную память и воображение [8].

Младший школьный возраст (7-10 лет) – наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании

физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий. В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательной координации – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни ребенка.

В младшем школьном возрасте происходит завершение анатомо – физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа, а сложные элементы техники различных видов спорта зачастую осваиваются быстрее, чем подростками и юношами.

Известно, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет большой успех, чем разучивание его по элементам [2].

В младшем школьном возрасте почти все физические качества имеют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7 – 10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, координационного компонента, активное формирование физического и функционального потенциала организма. Если двигательная активность ребенка в этот период, по каким либо причинам ограничена, то на последующих этапах онтогенеза потери в развитии двигательного анализатора наверстать, практически невозможно.

Организация правильного тренировочного режима ребенка в целях обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей оказывается наиболее адекватной возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни [37].

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно – спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, воспитание активной позиции в отношении к своему здоровью, крепости тела и закалке. Пример родителей и других старших членов семьи будет главным стимулом для приобретения устойчивой привычки, основательных и зрелых мотиваций к систематическим занятиям физическими упражнениями. Необходимо помнить, что основные социальные, психологические и биологические компоненты физической активности взрослого человека формируются

именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребенка [18, 33].

1.2. Влияние физической активности на жизнедеятельность школьника

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная физическая активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника [37].

Физическая активность составляет часть стиля жизни, отношение к ней человека представляет собой форму поведения личности.

В современном языке активность обычно определяется как, такое качество поведения, которое дает некий видимый результат благодаря расходованию энергии, она относится только к поведению, а не к личности, стоящей за этим поведением [16]. Быть активным - значит дать проявиться своим способностям, таланту, всему богатству человеческих дарований, которыми, хотя и в разной степени, наделен каждый человек. Активность школьника характеризует не всякая деятельность, а лишь такая, которая обусловлена внутренними причинами и направлена не только на сохранение, но и на совершенствование биосоциокультурной системы, элементом которой является личность. Она выражается как качественной, так и количественной стороной деятельности [12].

Физическая активность - двигательная деятельность школьника, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и

достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей [3].

Двигательная деятельность - ансамбль двигательных действий, включенных в систему организующих идей, правил и форм с целью достижения определенного приспособляющего эффекта организма человека и совершенствования динамики этого процесса [34].

Цель физической активности - эффективная реализация задатков и способностей с учетом личностных мотиваций и социальных потребностей. Обосновано теоретическое понятие физической активности с позиции активного элемента, формирующего в сочетании с другими факторами физическую культуру личности и являющегося важнейшим компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности [42].

Под физической активностью в зарубежной литературе понимается любая работа, произведенная скелетными мышцами, как результат расходования энергии, добавленный к состоянию покоя. Исследования ведутся в двух аспектах - физиологическом и поведенческом. Согласно физиологической перспективе физическая активность является компонентом общего расходования энергии, которая также включает метаболизм покоя, термический эффект питания и рост тела. Согласно же поведенческой перспективе она может рассматриваться в пределах характеристик понимания поведения, а также спортивных, рекреативных, реабилитационных, развивающих и оздоровительных технологий.

Совершенно очевидно, что физическую активность следует не сводить только к двигательной деятельности, а целесообразно анализировать содержание интеллектуальной активности в проявлении этой деятельности.

Физическая активность, как и любая человеческая деятельность, существует не иначе как в форме действия и цели этого действия. На известном определении деятельности как единстве цели, средств и результата базируется рассмотрение ведущих элементов физической

активности. Условия и способы организации физической активности оказывают существенное влияние на ее формирование. Значительное воздействие на результат, выражающийся в индивидуальном опыте, оказывают субъективные факторы. Актуализируется роль педагогических и социально-психологических факторов, которые опосредованно влияют на результаты физической активности.

Содержание физической активности школьника составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование. Главным ее компонентом являются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения. Движения - это организованная мышечная деятельность, регулируемая физиологическими механизмами, которые обеспечиваются многочисленными морфологическими и функциональными системами организма.

Цель длительных занятий физическими упражнениями - достижение высокого уровня развития физического потенциала школьника, его двигательных способностей, приобретение навыков правильного выполнения движений, формирование физического здоровья, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины и других важных для личности и общества нравственных качеств и черт характера. В самом общем виде биологическое в физической активности определяется тем, что лежащие в ее основе движения человека являются результатом деятельности его организма как живой системы. Физиолог А.А.Бернштейн писал, что движения “живут и развиваются” и “жизнь” движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма - от клетки до коры головного мозга. Любой двигательный акт независимо от того, выполняется ли он под контролем сознания, по приказу высших отделов коры головного мозга или осуществляется по механизму безусловного

рефлекса, так или иначе, сопровождается разворачиванием физиологических механизмов и биохимических процессов обеспечения энергетики движения.

Сам по себе процесс индивидуального развития движений “запускается” на чисто биологической основе, безусловно - рефлекторных реакций.

Физическая активность школьника, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации, к развитию на основе приспособления к высшим воздействиям. Это свойство является главным в обеспечении жизнеспособности организмов, в обеспечении их выживания и саморазвития при непрерывно меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма [16].

Благодаря реализации в процессе тренировки физиологического механизма адаптации происходит наполнение школьником все новых и новых кондиций, мобилизация и разворачивание все новых внутренних ресурсов организма. Тот же механизм процесса адаптации, специфические особенности ее протекания обуславливают и естественные ограничения в стабильности тренировочного эффекта и необходимость изменения содержания физической активности в ходе индивидуальной возрастной эволюции человека. Знание закономерностей процессов адаптации к физическим нагрузкам становится одним из самых важных условий успешной организации физической активности человека [2].

1.3. Характеристика соревновательного метода и особенности его применения в физическом воспитании младших школьников

Понятие методики в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных или воспитательных задач. Методика базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств, причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности [1].

Обучая в процессе физического воспитания, учителя физической культуры преследуют образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений. Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков во многом определяют дидактические особенности физического воспитания [35, 36, 45].

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно–воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм

организаций, использование спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения. Для достижения указанной цели большое значение имеют правильный выбор и сочетание методов обучения.

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Учителю физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на уроках и внеклассных занятиях – спортивных секциях применяют самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательный [26, 41].

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие); во-вторых – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, «отсев» менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т.д.)

создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этими отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива (группы, класса и т.п.). Но она всегда так или иначе присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения [17, 21, 43].

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.), поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Он в совокупности многогранен и является проверенным средством повышения физической активности, как на уроке физической культуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательного метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке младших школьников по сравнению с

общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными. [31,48].

Соревновательный метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучении вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задания дают проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости. Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что считается, немаловажным в физическом воспитании младших школьников. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательной деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремление младших школьников добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнований. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться [32].

1.4. Понятие «спортивные соревнования». Основные функции и особенности спортивных соревнований

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную

подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека. Это наиболее ярко выражается в детском спорте, поскольку спортивная деятельность учеников является внеучебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, то есть сугубо на добровольных началах.

Как мы видим, физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе.

Соревнование – узловое образование системы спорта в обществе. По существу, без соревнований спорта невозможен, а без любого другого элемента (к примеру, спортивной ориентации или отбора), но при наличии соревнований спорт не утрачивает свой смысл, хотя значительно может обедняться. Именно в соревновании и просвечивается наиболее концентрированно социальная сущность спорта, через соревнование и в соревновании спорт предстает в качестве специфических общественных отношений, которые называются спортивными отношениями.

Соревнования возникают, когда у человека появляется как минимум установка «сделать что-то лучше, чем кто-то» и превзойти кого-либо в каком-либо отношении. Более полноценным является вариант, когда все соперники осознают соревновательность своих действий и одновременно имеют установку на выигрыш друг у друга. Особый статус имеет «рекордный» вариант соревновательного проявления, когда спортсмен

имеет установку сделать что-то лучше всех» в прошлом, настоящем и будущем[30].

Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовывать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы и т.д.

Спортивное соревнование - это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания. Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования - одна из действенных мер

повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования - яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения [11, 27, 39].

1.5. Спортивные соревнования как одна из форм спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе

Сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать много лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Три школьных урока физической культуры в неделю не позволяют у учащихся полностью выработать потребность к регулярным занятиям физической культурой [4].

Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в учреждениях образования становится составной частью учебно-воспитательного процесса физического воспитания учащихся и программы "Здоровье школьника".

Внеклассная работа учителя физкультуры по физическому воспитанию учащихся включает в себя:

- организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (семинары и консультации для учителей и классных руководителей по вопросам проведения физкультурных минуток на общеобразовательных уроках, использования физических упражнений и игр в перерывах между уроками, физкультурных занятий во время

спортивного часа в ГПД и другим вопросам физического воспитания учащихся);

- организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий, спортивных соревнований круглогодичной спартакиады учреждения образования, соревнований по смотру уровня физической подготовленности учащихся "Олимпийские надежды России", физкультурных праздников, дней здоровья и т.д.;

- обеспечение активной деятельности физкультурного актива;

- организацию и проведение занятий (в том числе и для начальных классов) в спортивных и физкультурных кружках (по желанию учителя);

- подготовку и участие сборной команды учреждения образования в районных, городских, областных и республиканских соревнованиях;

- ремонт инвентаря и оборудования в течение учебного года.

Задачи, решаемые в процессе внеклассной работы, многообразны:

- содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников;

- воспитание их в духе патриотизма, коллективизма и дружбы, выработка высоких морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности;

- широкое развитие отдельных видов спорта в школе и повышение спортивно-технических результатов учащихся;

- подведение итогов учебно-тренировочной работы, выполнение спортивной классификации, выявление интересов детей к отдельным видам спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, пропаганда и популяризация спорта.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации. Особое внимание при проведении этих мероприятий уделяется соответствию учебному материалу, изучаемому на уроках, чтобы сочетание учебных и внеклассных

мероприятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей, содействовало укреплению здоровья, прививало учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, дней здоровья и т.д. В начальных классах физкультурные праздники обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям [39].

Спортивные соревнования завершают определенные этапы учебно-воспитательной работы. В условиях соревнований, усложненных спортивной борьбой и повышенной ответственностью за свои результаты перед коллективом, учащийся демонстрирует достигнутые успехи в освоении движений, максимально проявляя при этом морально-волевые и физические качества. Все это способствует сплочению коллектива и позволяет педагогу глубже изучить особенности своих воспитанников и в соответствии с этим вносить коррективы в учебно-педагогический процесс.

Ориентирование на предстоящие соревнования повышает интерес к учебной деятельности. Особенно благоприятно влияние на качество работы учащихся на уроке оказывает установка на будущие соревнования классов-команд по учебной программе.

Массовые соревнования, спортивные праздники, которые обычно красочно оформляются, четко организуются, обеспечивают решение задач воспитания в школе. Соревнования и праздники, в которых участвует весь коллектив школы, традиционно соблюдают торжественный ритуалы,

подобные ритуалам Олимпийский игр и Спартакиады. К проведению массовых соревнований привлекаются как учащиеся, так и весь педагогический коллектив.

Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект [20,29].

Организация и планирование спортивных соревнований

В своей статье Масленникова С.М. и Кузнецова Г.А., достаточно подробно рассматривают системы проведения спортивных соревнований. Так авторы считают, что спортивные соревнования – это праздник для участников и зрителей. На спортивные соревнования участников приводит желание помериться силами, сравнить себя с товарищами. Для ребят же, серьезно занимающихся спортом, – это еще и проверка своей тренированности, проведенной подготовки. Кроме того, атмосфера соревнований, накал спортивной борьбы, новые ситуации, наличие зрителей вырабатывают ряд физических и психических качеств, эффективно воздействуют на организм спортсменов. В соревнованиях обычно ярко проявляются и совершенствуются моральные качества.

Хорошо организованные, красочно оформленные и четко проведенные соревнования являются превосходным средством популяризации спорта, доставляют большое эстетическое наслаждение участникам и зрителям. Глядя на отлично подготовленного спортсмена, хочется быть похожим на него, делать все также красиво и легко. А вот плохо проведенные соревнования вызывают чувство неудовлетворенности, разочарования, поэтому подготовке соревнований всегда нужно уделять самое серьезное внимание. Кроме того, проведение соревнований требует от их организаторов определенных знаний и навыков.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение, заранее утверждается и рассылается на месте. Календарные планы могут составляться на несколько лет. Своевременное получение этого документа позволит низовым организациям правильно спланировать свою работу, составить свои календарные планы и более успешно подготовиться к участию в соревнованиях (прил. 1).

При составлении календарного плана целесообразно соблюдать следующие правила.

1. Необходимо учитывать постепенность нарастания физических и других нагрузок (в зависимости от пола, возраста, квалификации и уровня тренированности занимающихся) а также характер соревнований и время их проведения.

2. Количество и характер соревнований по значимости должны давать тренерам возможность планомерно проводить подготовку учащихся, не форсируя ее и обеспечивая пик спортивной формы к наиболее значимым соревнованиям.

3. Продолжительность этапа основных соревнований должна определяться временем, в течение которого ученик может находиться в спортивной форме.

4. Календарный этап должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в сроки основных соревнований.

Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнований. Каждый раздел этого положения должен быть тщательно продуман и четко

изложен. Ни один пункт не должен вызывать сомнений или различных толкований.

Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по данному виду спорта и рассылается участвующим организациям не позднее, чем за месяц до проведения соревнований (за три месяца до всесоюзных и республиканских соревнований).

Положение обычно состоит из следующих разделов: цели и задачи соревнований; место и время проведения соревнований; участники соревнований; руководство подготовкой и проведением соревнований; программа и условия проведения соревнований; порядок определения победителей; награждение победителей личного и командного первенства; сроки и порядок подачи заявок; условия приема участников (прил.2).

Содержание разделов положения о соревнованиях зависит от вида и масштаба соревнований. Выбирая место и сроки соревнований, необходимо учитывать климатические условия: температуру воздуха, осадки, туман и т.д. При выборе местности в отдельных видах спорта необходимо учитывать масштаб соревнований и уровень подготовленности участников: рельеф трасс должен соответствовать квалификации спортсменов.

Планируя время проведения соревнования, необходимо учитывать продолжительность светового времени, количество участников, удаленность старта и финиша от мест размещения и питания спортсменов, особенности движения транспорта, режим основной массы участников соревнований.

При составлении положения особое место нужно уделять разделам «Участники соревнований», «Программа и условия проведения соревнований» и «Порядок определения победителей».

В разделе «Участники соревнований» четко указывается, какие организации, по каким группам допускаются к участию в данных

соревнованиях, количественный состав команд. Подробно излагаются условия допуска отдельных участников по возрасту, квалификации, принадлежности к обществу, ведомству, коллективу, перечисляются документы, которые представляются на каждого участника.

В этом разделе оговариваются условия допуска к соревнованиям на личное первенство.

В разделе *«Программа и условия проведения соревнований»* перечисляются виды соревновательной деятельности, включенные в программу соревнований по всем возрастным группам и для всех участвующих коллективов, а также распределение видов по дням. В случае большого вида участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников.

В разделе *«Порядок определения победителей»* предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам и условиям подведения командных результатов.

Непосредственная организация соревнований осуществляется с учетом показателей программных и нормативных основ системы физического воспитания. Для проведения соревнований крупного масштаба создаются организационный комитет и мандатная комиссия.

Организационный комитет осуществляет общее руководство соревнованиями, решает вопросы размещения и организации, питания участников соревнований, обеспечения транспортом.

Мандатная комиссия проверяет документы участников и осуществляет их допуск в соответствии с положением о соревнованиях.

Непосредственно проводит соревнования *судейская коллегия*. Состав судейской коллегии (по количеству судей и их квалификации) зависит от масштаба соревнований, количества участников и вида спорта. В состав судейской коллегии входят: главный судья и его заместители (по медицинскому обеспечению, по размещению и питанию участников, по

хозяйственной части и др.), главный секретарь и его помощники, судьи на финише, на дистанции, судьи по видам, судьи-секундометристы, судьи по награждению, судьи – просмотровой комиссии и др. Результаты участников соревнований фиксируются судьями в протоколах.

Связь команд и участников соревнований с судейской коллегией осуществляется через представителя и капитана команды. Представитель команды присутствует на заседаниях судейской коллегии, отвечает за дисциплину членов своей команды, обеспечивает своевременную явку своих участников к началу соревнований. Представитель команды не имеет права вмешиваться в судейство соревнований. Свои претензии он может представить в форме протеста, который в письменном виде подается в главную судейскую коллегия и должен быть обязательно рассмотрен.

В отдельных командных соревнованиях (например, по волейболу) участник имеет право обращаться к судье через капитана. Капитан команды является руководителем команды на поле, несет ответственность за дисциплину своей команды [28].

Хорошая организация соревнования и оформления места его проведения. В зависимости от масштаба соревнований для лучшей пропаганды используются радио, газеты, плакаты, памятные значки, лозунги, транспаранты, объявления. Их цель – придать гласность и привлекательность проводимым мероприятиям.

В день соревнований, до их начала, главный судья соревнований совместно с представителем организации, осуществляющей их проведение, должны проверить места проведения соревнований и убедиться в их готовности к приему участников. Это относится к подготовке и расстановке инвентаря и оборудования, разметке дистанции, судейской документации.

Большое значение для успешного проведения соревнований имеет процедура их открытия. Целесообразно разработать «памятку» для

участников, в которой указать время, место, порядок построения и форму одежды команд. Следует предусмотреть маршрут движения участников, порядок подъема флага, приветствие. С помощью краски, колышков или других предметов можно предварительно произвести разметку, что обеспечит точность движения и построения участников.

Начинать соревнования и проводить каждый его вид следует точно по времени и очередности, оговоренным на заседании судейской коллегии совместно с представителями команд. О всех изменениях представители команд и участники должны быть извещены заранее.

Информация о ходе соревнований может осуществляться с помощью радиотрансляции, мегафонов, специальных табло, а также путем вывешивания стартовых и итоговых протоколов и других документов соревнований на специально отведенном для этого месте. Вывод участников соревнований (например, участники очередного забега) должен осуществляться организационно после предварительного сбора и построения участников в оговоренном месте.

Представители команд обеспечивают своевременную явку участников к месту соревнований, и контролирует их участие в соревнованиях. В случае неявки участников на финиш (например, в лыжных гонках) представитель обязан письменно сообщить об этом в главную судейскую коллегию.

Уже в ходе соревнований целесообразно объявить результаты и награждать победителей.

Составной частью соревнований является процедура их закрытия. Она включает построение участников по командам, сообщение итоговых результатов, вручение командных призов и спуск флага.

Одним из важных разделов подготовки и проведения соревнований по видам спорта является медицинское обслуживание. На соревнованиях врач является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. В

его функции входит проверка заявок с визами врачей о допуске спортсменов к соревнованиям, медицинское обслуживание участников и контроль за состоянием здоровья при многодневных соревнованиях, за состоянием мест соревнований, возможности эвакуации пострадавших с мест соревнований [20,24].

Требования к системе школьных соревнований

Спортивные соревнования — неотъемлемая часть педагогического процесса, направленного на всестороннее воспитание физических и волевых качеств.

Задачи, решаемые с помощью соревнований, многообразны: содействие укреплению здоровья, закаливанию и разностороннему физическому развитию школьников; воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение дисциплины и организованности; широкое развитие отдельных видов спорта в школах и повышение спортивно-технических результатов учащихся; подведение итогов учебно-тренировочной работы, выявление интересов детей к отдельным видам спорта; пропаганда и популяризация спорта, привлечение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данные методические рекомендации обобщают мнения работников органов народного образования, учителей физической культуры, опыт работы школ по организации и проведению спортивных соревнований среди школьников.

1. Спортивные соревнования для школьников проводят, прежде всего, по тем видам упражнений, которые содержатся в комплексной программе физического воспитания учащихся I - XI классов общеобразовательных школ, а также по наиболее массовым видам спорта.

2. Каждое соревнование следует рассматривать как итог учебно-педагогического процесса. Оно должно являться логическим завершением занятий на уроках физической культуры и внеклассной работы.

3. Программа и сроки проводимых соревнований должны соответствовать последовательности изучаемого материала школьной программы по физическому воспитанию.

4. Сроки соревнований назначают с учетом времени, необходимого для достаточной подготовки к ним всех учащихся. Проведение внеплановых соревнований без предварительной подготовки недопустимо.

5. К участию в соревнованиях могут быть допущены учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача на участие в них. Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп могут выступать в отдельных видах соревнований по разрешению врача. Нельзя допускать к участию в стартах школьников, не прошедших достаточную подготовку на уроках физической культуры, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях.

6. Школа должна быть центром спортивной работы. Учителям физической культуры необходимо активизировать работу по регулярному проведению (не реже двух раз в месяц) массовых внутри школьных соревнований. В организации и проведении этих соревнований активное участие должен принимать совет школьного коллектива физической культуры.

7. Каждый школьник должен участвовать в соревнованиях не реже двух раз в месяц.

8. Для улучшения подготовки старшеклассников к службе в армии большое значение имеет проведение соревнований по прикладным видам спорта: военизированным и туристским эстафетам, спортивному ориентированию, стрельбе и др.

9. Календарь городских (районных) соревнований на каждый учебный год должен быть утвержден до 1 сентября текущего года, а положение о

каждом соревновании доведено до сведения школьных учителей не позднее, чем за два месяца до его проведения.

10. Сроки проведения городских (районных) соревнований среди школьников должны быть стабильными и устанавливаются с учетом времени проведения внутришкольных стартов. Каждое соревнование проводится в два этапа: первый — внутришкольные, массовые соревнования; второй — городские (районные) соревнования.

11. При организации соревнований в городах (районах), где более 15 школ, необходимо распределить их территориально на группы, по 10—15 в каждой. Вначале проводят соревнования внутри каждой группы, а затем финальные (по 2—3 команды от каждой группы).

12. Судейство городских (районных) соревнований осуществляют коллегии судей, составленных из судей-общественников, тренеров и учащихся ДЮСШ. Не рекомендуется, привлекать к судейству соревнований учителей тех школ, команды которых принимают участие в данных состязаниях.

13. Учащиеся специальных классов спортивного профиля в городских (районных) соревнованиях для общеобразовательных школ не участвуют [25].

Заключение по первой главе

Ухудшение состояния здоровья детей, все больше увеличения учебной нагрузки, неблагоприятное социальное и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников урочных и внеурочных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создание у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Проанализировав методическую литературу, можно сделать вывод, что именно с младшего школьного возраста необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. К концу этого возрастного периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни ребенка.

Физическая активность - двигательная деятельность школьника, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

Содержание физической активности школьника составляет его систематическая, мотивированная деятельность, направленная на физическое совершенствование. Главным ее компонентом являются занятия физическими упражнениями, в основе которых лежат целенаправленные движения.

Физическая активность школьника, в конечном счете, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня физических качеств и способностей. Одним из средств развития и повышения физической активности младшего школьника являются спортивные соревнования.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В процессе исследования применялись методы, необходимые для решения задач исследования.

Анализ и обобщение литературных источников проводился на всех этапах исследования. Его основной целью являлось выявление состояния проблемы исследования и определение основных путей в решении проблемы повышения физической активности посредством спортивных соревнований младших школьников. В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, раскрывающая вопросы особенностей физического воспитания в младшем школьном возрасте, особенности соревновательного метода, что позволило составить объективное представление о степени разработки проблемы. Полученные сведения позволили определить рабочую гипотезу, цель исследования, задачи и методы

Тестирование физической подготовленности. (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М. Просвещение, 2014 год) [23].

Методика тестирования физической подготовленности предусматривает объективную оценку результатов физического воспитания школьников. Перед проведением тестирования необходимо обучить учащихся правильно выполнять каждое тестовое упражнение за счет подводящих упражнений и предварительных прикидок. Преподаватель должен добиться, чтобы каждый учащийся технически правильно мог выполнить тестовое упражнение. Тестирование рекомендуется начинать в конце сентября и начале мая после полной отработки и ознакомления учащихся с контрольными упражнениями.

Испытания проводились на уроках физической культуры. Чтобы не нарушать привычный ход школьных уроков, не создавать новых условий, не возбуждать учеников. За один урок проверялись все ученики по одному из видов тестирования. И так были обследованы школьники двух групп по четырем видам испытаний. Полученные результаты записывались в протоколы отдельно по группам. Оценка результатов приведены в таблицах (приложение 3). Тестирование проводилось на подготовительном и заключительном этапах исследования в экспериментальной и в контрольной группах и включали в себя следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места.

И.П. – туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки отведены назад. Одновременным толчком ног и махом рук вперед разгибая туловище прыгнуть как можно дальше. Можно каждому испытуемому дать по три попытки. Лучшая из них заносится в протокол. Тест может выполняться с взмахом рук и без взмаха.

2. Челночный бег 3х10м.

В зале, на расстоянии 10 метров друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участники (участник) стартуют с первой линии, добегают до второй, переступают ее одной ногой, обязательно касаясь пола, поворачивается кругом и возвращается к линии старта. Необходимо выполнить максимально быстро 3 раза в расстоянии 10 метров, поворачиваясь все время в одну и ту же сторону. Не допускаются движения приставными шагами, повороты в разные стороны. Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт. Все участники должны быть в обуви, не дающей скольжения.

Особое внимание необходимо обратить на поворот во время бега. Для предотвращения травм стопы и коленного сустава отработать с

учащимися правильную постановку стопы и туловища для вхождения в поворот и старт после поворота.

3. Подтягивание (мальчики – на высокой, девочки – на низкой перекладине). Используется с целью оценки силы и статической выносливости мышц плечевого пояса. ИП – вис на перекладине хватом сверху на ширине плеч, руки прямые. Учащиеся подтягивают тело к перекладине до уровня подбородка, затем возвращаются в И.П. Выполнять плавно, без рывков. Регистрировалось количество подтягиваний.

4. Бег 30 метров. И.П – высокий старт. По сигналу преодолеть дистанцию максимальной скоростью.

Педагогический эксперимент проводился с ноября 2017 г. по апрель 2018 года на базе МБОУ Жигайловская СОШ Корочанского района Белгородской области с целью проверки эффективности разработанной методики повышения физической активности учащиеся 4-х классов.

На этом этапе были определены контрольный и экспериментальный классы, которые до начала эксперимента были однородными. В частности, 4 «А» – контрольный класс в составе 16 человек; 4 «Б» – экспериментальный класс в составе 16 человек. Общее количество исследуемых составило 32 школьников.

Занятия в контрольном классе проводились по основной программе образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы», авторы д.п.н. - В.И. Лях и к.п.н. А.А. Зданевич, 2014 год. Внимание контрольного класса направлялось на повышение физической активности по общепринятой методике.

В экспериментальной группе проводилось комплексное использование соревновательного метода обучения на уроках физической культуры, увеличение подвижных игр и спортивных соревнований, как в урочное время, так и во внеурочное. Внимание экспериментатора направлялось на

целенаправленное повышение физической активности посредством спортивных соревнований.

Опрос проводился в виде беседы и анкетирования.

Беседа проводилась с классными руководителями экспериментальной группы об изменениях интереса к занятиям физической культуры и стремлением принимать участие в спортивно – массовых мероприятиях, а также желание заниматься физическими упражнениями не только на занятиях в школе, но и дома.

Анкетирование учащихся. С этой целью совместно с психологом школы составлена анкета, которая позволила получить ответы на вопросы о понимании учениками роли и значения физической культуры в жизни человека, о желании заниматься физическими упражнениями и спортом, для формирования у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, а также изучение отношения учащихся к урокам физической культуры и внеурочной форме работы (приложение 4).

Анкетирование родителей учащихся. Проведено анкетирование родителей учащихся, что позволило определить занятость их детей в спортивных секциях, участие в спортивно-массовой деятельности школы, их интерес к занятиям физическими упражнениями и физической культурой, как в урочное время, так и во внеурочное (приложение 5).

Методы математической статистики. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке по шкале отношений [13]. При этом рассчитывались следующие статистические характеристики по t-критерию Стьюдента:

X - средняя арифметическая величина;

δ - стандартное отклонение;

m - стандартная ошибка среднего арифметического значения;

t - средняя ошибка разности;

p – уровень значимости различности.

2.2. Организация исследования

Организация исследования предусматривала три взаимосвязанных этапа: констатирующего, формирующего и обобщающего.

Первый этап. Теоретико-поисковый – подготовительный этап (сентябрь – октябрь 2017 г.). Носил констатирующий характер и был посвящен изучению и анализу литературы по обозначенной проблеме, особенностей применения соревновательного метода и спортивных соревнований для повышения физической активности и физической подготовленности. Вместе с этим формулировались и уточнялись цель, задачи, гипотеза исследования, определялись методы педагогического контроля, этапы педагогического эксперимента с определением основного направления работы.

Второй этап. Опытнo-экспериментальный - основной этап (ноябрь 2017 г. – ноябрь 2018 г.) имел формирующую направленность и предполагал проведение тестирования, педагогического эксперимента, бесед, анкетирования. В исследовании приняли участие учащиеся 4-х классов. Все они систематически занимались физическими упражнениями по школьной программе на уроках физической культуры три раза в неделю. Прием контрольных упражнений осуществлялся два раза: начальное тестирование в середине сентября месяца - для определения исходного уровня физической подготовленности учащихся 4-х классов; и итоговое тестирование в середине апреля месяца для определения изменений в физической подготовленности учащихся, произошедших в течение учебного года. При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений

проводился на занятиях по физическому воспитанию после 10-минутной разминки в течение 2-х занятий.

Третий этап. Теоретико–обобщающий - заключительный этап (май - ноябрь 2018). Имел обобщающий характер. На этом этапе проводилось обобщение и систематизация полученных данных по проблеме исследования, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности применения данной методики. Завершение, оформление исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Результаты предварительного обследования младших школьников

С целью обоснования экспериментальной методики на предварительном этапе проведено тестирование физических способностей с определением уровня их физического развития. Тестирование включало следующие контрольные упражнения: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места и подтягивание. При проведении тестирования условия для всех учащихся были одинаковыми. Прием контрольных упражнений проводился на занятиях по физическому воспитанию после 10-минутной разминки в течение 2-х занятий.

Кроме того, с целью изучения интереса к занятиям физической культурой и стремления принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях, было проведено анкетирование учащихся младших классов и их родителей.

Результаты предварительного обследования младших школьников

В середине сентября месяца было проведено первое тестирование физической подготовленности учащихся 4-х классов (приложение 6), в количестве: контрольная группа 4 «А» класс – 16 человек, экспериментальная группа 4 «Б» - 16 человек, которое позволило определить исходный уровень физической подготовленности и активности школьников на начало эксперимента рис 1, 2.



Рис. 3.1. Уровень физической подготовленности учащихся до начала педагогического эксперимента, %

Примечание: 1 – бег 30 м; 2 – челночный бег; 3 – прыжки в длину с места; 4 – подтягивание

Если уровень физической подготовленности учащихся выразить в процентном соотношении, то результаты предварительного тестирования показали, что у мальчиков в контрольной группе имеют более низкий

уровень физической подготовленности, чем в экспериментальной группе. Причем девочки имеют еще более низкие показатели. Причина подобного явления кроется в недостаточном уровне физического развития, т.к. крайне низкая мотивация и физическая активность к регулярным занятиям физической культуре и спорту.

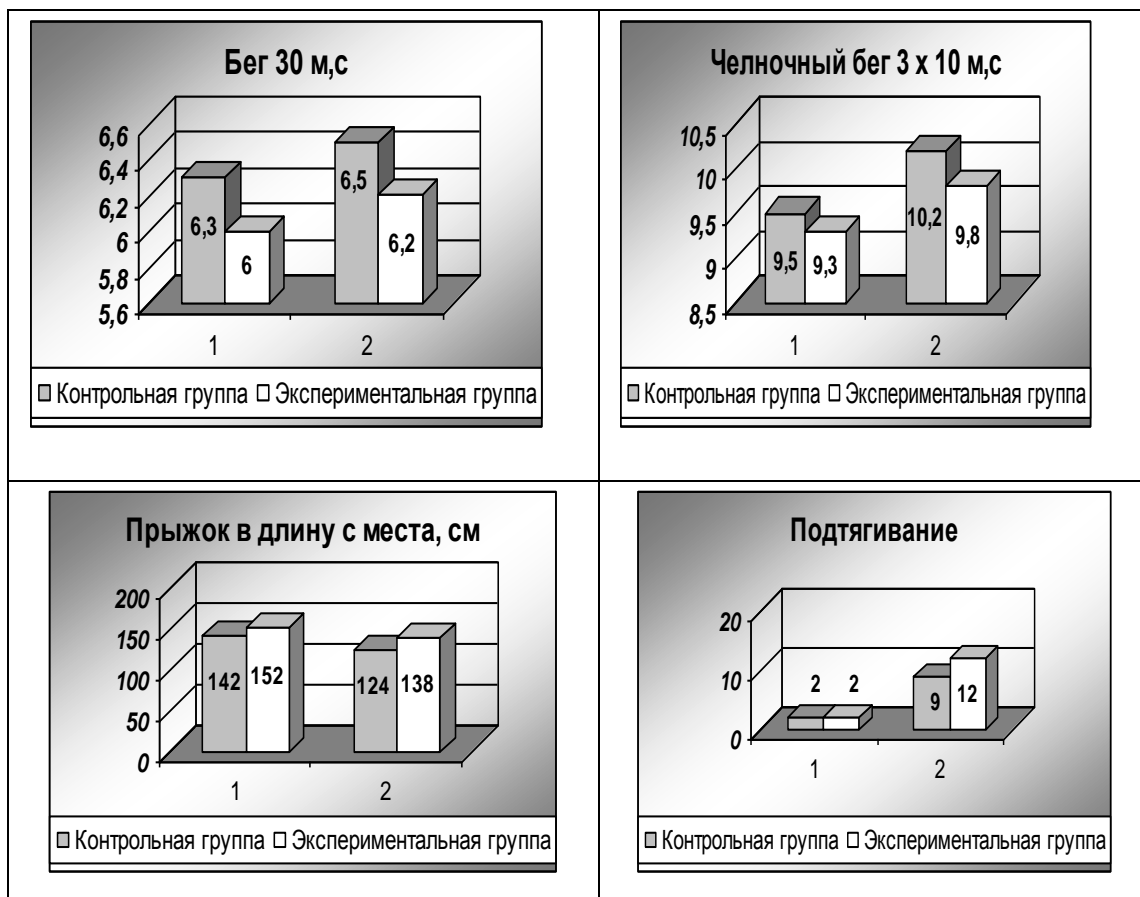


Рис. 3.2. Показатели уровня физической подготовленности учащихся до начала педагогического эксперимента: 1 – мальчики; 2 – девочки.

Мы видим, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе немного выше, чем в контрольной группе. Как выяснилось, это связано с физиологическими особенностями учащихся и, что их мотивация направлена только лишь на получение высокой отметки на уроке физической культуры. При этом данные учащиеся не уделяют большего внимания физической культуре и не занимаются дополнительно физическими упражнениями.

Результаты анкетирования учащихся и их родителей

Улучшение физической подготовленности учащихся и физической активности возможно только при условии, что физическая культура и спорт прочно войдут в их повседневную жизнь.

Одним из путей такого улучшения является формирование у занимающихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько занимающиеся будут заинтересованы и удовлетворены этими занятиями.

Поэтому изучение мотивации к занятиям физкультурой и спортом — это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая, проблема теории и практики физического воспитания. Изучение закономерностей возникновения у занимающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только поможет создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличит их активность во время занятий физическими упражнениями.

Было проведено анкетирование, с целью определения отношения учащихся и их родителей к занятиям физической культурой и спортом. Исходя из полученных данных, можно описать результаты анкетирования (рис. 3).

При разнообразии внеклассной работы общеобразовательного учреждения 55% обучающихся отдают свое предпочтение занятиям в школах дополнительного образования (музыкальные школы, школы искусств), студиях, гуманитарных, эстетических и прочих предметных кружках по интересам в школе. 45% обучающихся предпочитают занятия в спортивных секциях и клубах.

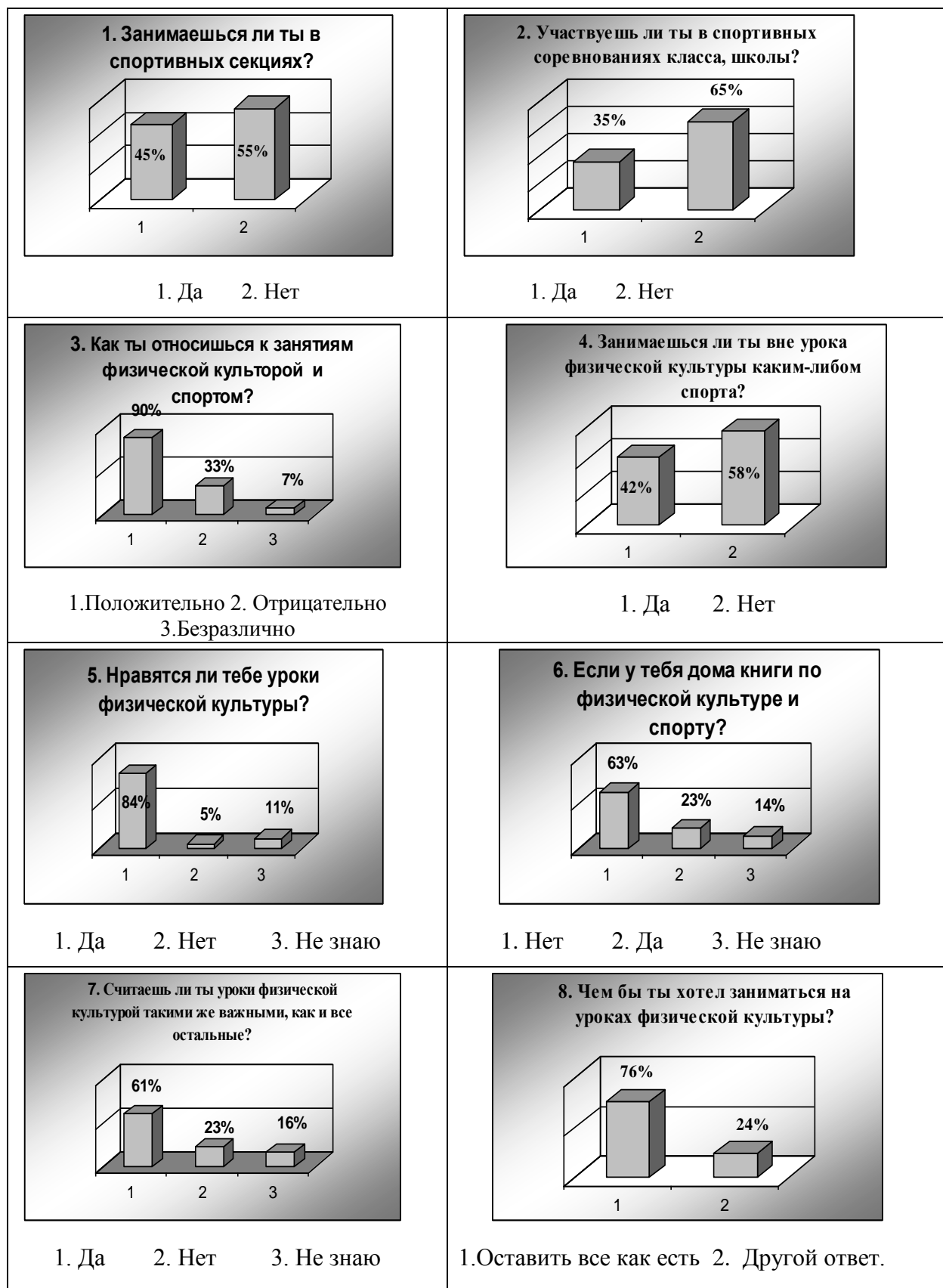


Рис. 3.3. Результаты анкетирования учащихся «Отношение учащихся к физической культуре и спорту»

Как правило, эти дети являются более мотивированными на занятиях в ходе учебного процесса физической культуры и спорта. Кроме того, из данного числа опрошенных 42% школьников занимаются вне уроков каким – либо видов спорта, испытывая постоянные желания совершенствоваться в данной сфере. Данный опрос к сожалению свидетельствует о том, что при традиционном подходе к организации соревнования учащиеся относятся с некоторым опасением, не желая оказаться в ситуации неуспешности. Тогда как игровым формам организации урока физической культуры отдают предпочтение. Что и является актуальным для применения экспериментальной методики направленной на повышение физической активности младших школьников посредством спортивных соревнований, способствующей привитию интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На основании диагностики родителей выявлен ряд аспектов по изучению интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Обозначилось место, занимаемое в семье вопросами занятия физической культурой: к сожалению, 53,6% опрошенных видят это место как не основное, чуть более 46% респондентов – не последнее. Часто в семье, воспитывая в детях желание заниматься спортом, ссылаясь на нехватку времени, многие родители (55% опрошенных) не занимаются физическим воспитанием своих детей. Последствием этого является пассивный образ жизни, который ведут дети и родители. Учащиеся отдают предпочтение телевизионным передачам, компьютерным играм и неорганизованному отдыху (51% респондентов). Вызывают трудности в физическом воспитании детей нехватка специальных и профессиональных знаний по физической культуре (33% опрошенных). Позитивным, при выяснении вопроса о желании участвовать в школьных спортивных соревнованиях было то, что более 36% опрошенных выразили активное «да» (рис. 4).

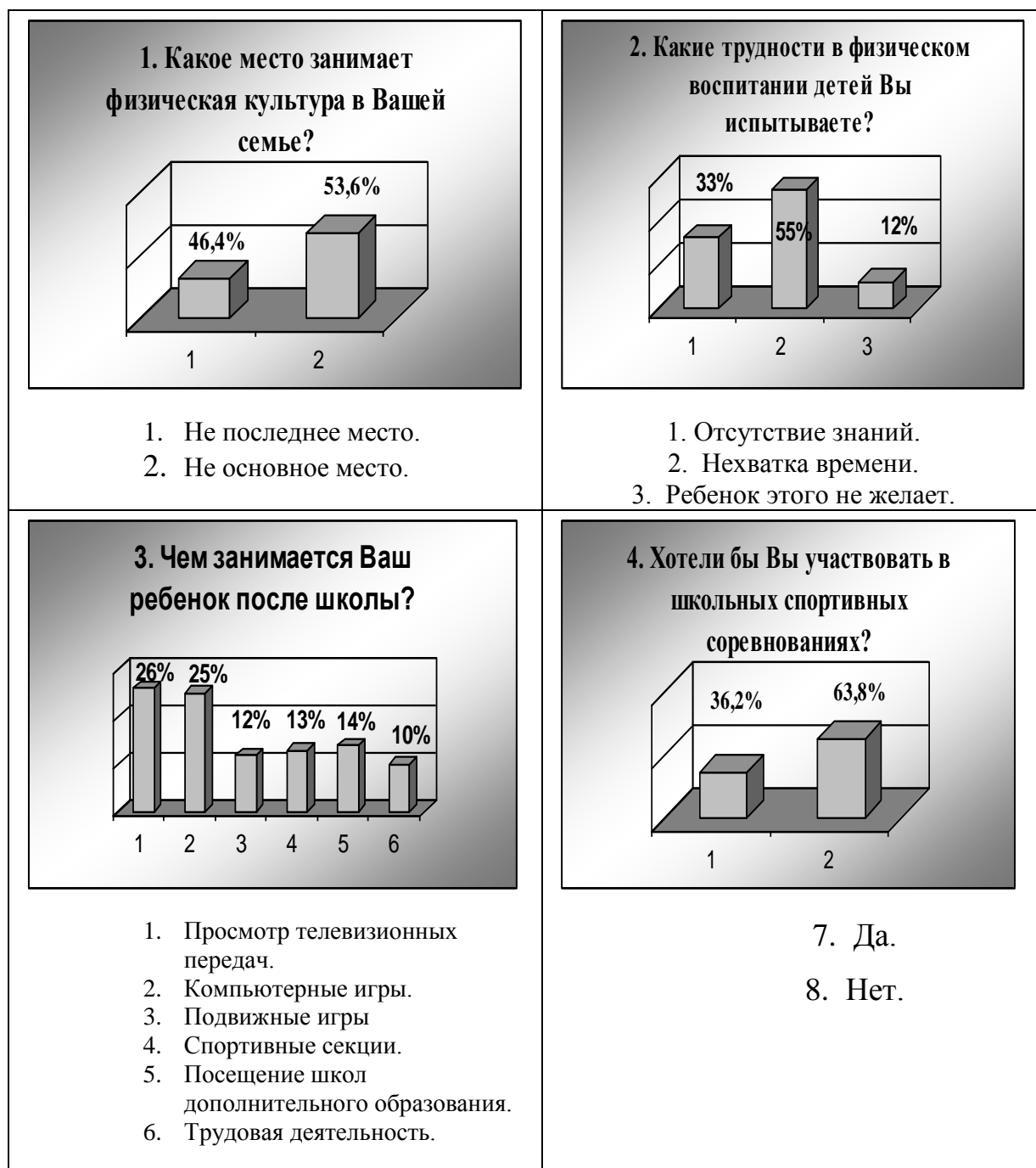


Рис. 3.4. Результаты анкетирования родителей «Отношение родителей к физической культуре и спорту»

3.2. Характеристика экспериментальной методики

Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана методика, особенностью которой явилось использование

соревновательного метода в сочетании с игровым на уроках физической культуры, поскольку в младшем школьном возрасте преобладает игра и сюжеты, и увеличение количества спортивных соревнований и подвижных игр как в урочное время, так и во внеурочное.

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательного. В традиционной методике предполагается использование соревновательного метода на уроках физической культуры с периодичностью на каждом третьем уроке в соответствии с задачами, выдвигаемыми на уроке. Инновационный подход к обучению и воспитанию на уроках физического воспитания, как мы убедились, предоставляет более широкие возможности и кратность применения на основе игрового метода осуществлять выполнение этапов урока в соревновательном и состязательном режиме. Соревновательный метод в процессе обучения способствует совершенствованию физических данных и возможностей личности, так как ребенок не ощущает себя в ситуации неуспешности деятельности и любой его результат для него успех.

На этапе разучивания двигательного действия в процессе обучения включаются соревновательные задания и ролевой игры, содержащие элементы техники разучиваемого двигательного действия. Например: при обучении прыжку в длину детям предлагается роль солдата в ситуации, когда нужно за короткий промежуток времени преодолеть множество препятствий, для чего необходимо уметь хорошо прыгать. Так осуществляется формирование мотива обучения. В этой ситуации дети более внимательны и активны.

На этапе закрепления двигательного действия игровой метод применяется в виде соревнований, объектом которого будут показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто

точнее?»). А также использование эстафет, содержащих контроль выполнения ранее изученного действия в знакомых учащимся условиях.

На этапе совершенствования двигательного действия ставится уже задача довести его до степени навыка, т.е. добиться свободы выполнения данного действия, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма. Применяются соревновательные задания, игры и эстафеты, содержащие выполнение действия в сочетании с другими, где это действие служит составной частью более сложных движений, способствуя возможности совершенствования двигательного действия.

Таким образом, соревновательный метод используется на всех этапах урока в зависимости от поставленной учителем задачи, а также когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений.

Например: в подготовительной части урока, задача которой – организовать учащихся к уроку соревновательный метод применяется при построении, строевых и порядковых упражнениях, а также в выполнении общеразвивающих упражнений. Для повышения заинтересованности учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений дается задание на их выполнение в соревновательно-игровой обстановке, дается задание на перестроение по времени (кто быстрее по отделениям) и на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок).

При выполнении общеразвивающих упражнений команды соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении, а также на качество выполнения. Дети следят за выполнением упражнений, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения общеразвивающих упражнений.

В основной части урока, главная задача – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствование. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, учащиеся соревнуются: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее).

В заключительной части урока, после восстановительных упражнений, предлагается соревнование в теоретических знаниях, например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке. А также используются соревновательные задания для расслабления и успокоения организма после нагрузки или после эмоционального подъема.

Если ребята выполняют задания верно, то идет переход к новому материалу. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве.

Достичь повышение физической активности ребятам помогает соревновательный метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Он применим с одинаковым успехом и в неигровых видах физического воспитания.

Так, например, играть и соревноваться в гимнастике можно так же успешно, как и в других видах физической подготовки. Суть метода – прежде всего сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победы или возможно более высокого достижения как отдельных учащихся, так и команд.

При выполнении комплексов проводится соревнование как за качество выполнения, так и за синхронность. Выполняя упражнения на снарядах, учащиеся соревнуются на лучшее выполнение самих упражнений, а также оценивается подход к снарядам и отход от него. В заключительной части урока, кроме подвижных игр, эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.

Легкая атлетика, как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательный метод, цель которого повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке дается учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняется возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; проводятся соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня.

Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательных заданий является эффективным средством в обучении и совершенствовании лыжной техники, а также развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Играя и соревнуясь, учащиеся успешно приобретают необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят спуски и подъемы, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности. Соревновательные упражнения учащимся даются на учебном кругу, такие как техника скольжения, обгона, спуски, подъемы и повороты.

На первый взгляд может показаться, что роль соревновательного метода в освоении спортивных игр незначительна и его использование мало эффективно, так как спортивные игры очень эмоциональные и

содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных, физических и психологических качеств. Для этого включаются элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты (пятнашки мячом, броски на технику, попадание в цель, набивание, переноска мячей, передачи). Задания усложняются и меняются игры: “не давай мяч водящему”, “борьба за мяч” и т.д. Также, изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбираются соревновательные задания, способствующие развитию определенных умений и навыков.

Тесно связанная с уроками физической культуры внеклассная работа открывает большой простор для повышения физической активности и физической подготовки школьников, развития у них устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В системе этой работы организуются физкультурные кружки и спортивные секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии и туристские походы, спортивные праздники и спартакиады. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе.

Спортивные соревнования среди младших школьников проводят, используя знакомые детям подвижные игры и другие упражнения учебной программы, а также с учетом физической подготовленности учащихся.

Для повышения физической активности школьников рекомендуем проводить большее количество внутришкольных мероприятий:

- спортивные праздники: «Вас вызывает Спортландия!», «Весёлые старты», «Силачи», «Снайпер»; «Папа, мама, я – спортивная семья», «День туриста», «Олимпийские надежды», «Вместе веселей», «Рыцарский турнир»;

- спортивные соревнования по гимнастике, легкой атлетике (соревнования в беге на 30 и 60 метров и челночном беге 3х10 метров, соревнования в метаниях теннисного мяча на дальность, в прыжках с разбега и с места), футболу, баскетболу (броски баскетбольного мяча по кольцу), настольному теннису, «Школьный турнир по пионерболу», а также различные конкурсы и викторины.

3.3. Определение эффективности экспериментальной методики

С целью определения эффективности разработанной методики повышения физической активности младших школьников был проведен основной педагогический эксперимент.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп по тем же тестам, и в той же последовательности с целью определения эффективности экспериментальной методики (результаты тестирования после эксперимента см. приложение 9).

Для того чтобы утверждать, что наша методика по повышению физической активности младших школьников посредством спортивных соревнований эффективна, мы определили достоверность различий по t – Критерию Стьюдента. Данные занесены в таблице 1 и рисунке 5.

Мы видим, что прирост результата в тестах у мальчиков идет и в контрольной и в экспериментальной группах. В контрольной группе результат увеличился: в беге на 30 метров – 0,7с., челночный бег 3 х 10 м – 0,5с., прыжок в длину с места – 0,8 м., подтягивание – 2 р.

В экспериментальной группе результат увеличился: в беге на 30 метров – 0,7с., челночный бег 3 х 10 м – 0,5с., прыжок в длину с места – 0,9 м., подтягивание – 2 р.

Таблица 3.1

Показатели физической подготовленности мальчиков контрольной
и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Этапы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$X \pm \delta$	t	p	$X \pm \delta$	t	p
Бег 30 м,с	Начальный	$6,3 \pm 0,7$	2,4	<0,05	$6,0 \pm 0,6$	2,5	<0,05
	Итоговый	$5,6 \pm 0,4$			$5,3 \pm 0,3$		
Челночный бег 3 x 10 м,с	Начальный	$9,5 \pm 0,4$	2,7	<0,05	$9,3 \pm 0,5$	2,3	<0,05
	Итоговый	$9,0 \pm 0,2$			$8,8 \pm 0,3$		
Прыжок в длину с места, см	Начальный	$142 \pm 23,6$	1,0	>0,05	$152 \pm 21,9$	1,8	>0,05
	Итоговый	$154 \pm 26,9$			$171 \pm 20,2$		
Подтягивание	Начальный	$2 \pm 1,7$	1,6	>0,05	2 ± 2	1,1	>0,05
	Итоговый	$4 \pm 2,7$			4 ± 3		

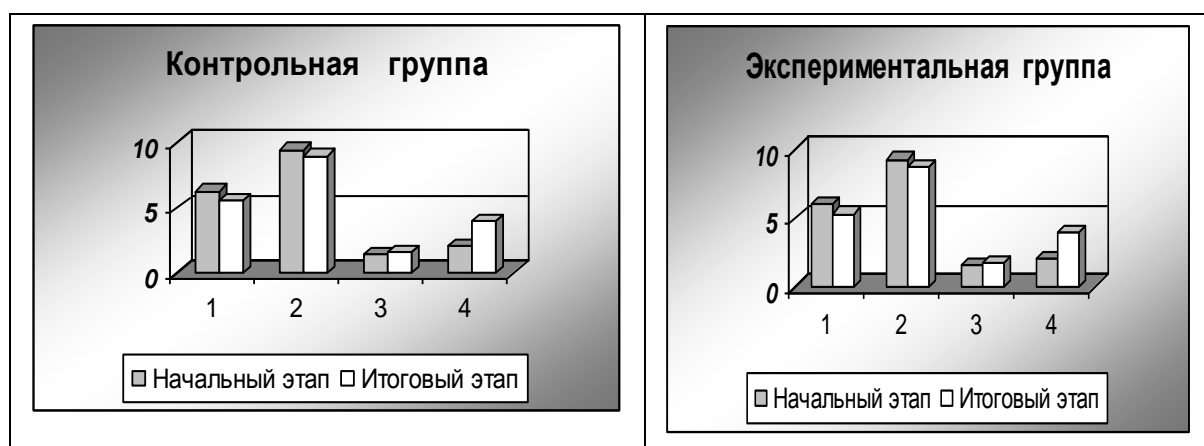


Рис. 3.5. Динамика показателей тестирования уровня физической подготовленности мальчиков

Примечание: 1- бег 30 м, с; 2- челночный бег 3 x 10 м, с; 3- прыжки в длину с места м; подтягивание кол-во раз

В таблице 2 и наглядно на рисунке 6 представлен сравнительный

анализ прироста показателей тестирования уровня физической подготовленности у девочек в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента.

Также наблюдается прирост результата в тестах у девочек в контрольной и в экспериментальной группах. В контрольной группе результат увеличился: в беге на 30 метров – 0,8с., челночный бег 3 x 10 м – 0,8с., прыжок в длину с места – 0,17 см., подтягивание – 7 р.

Таблица 3.2

Показатели физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной групп

Контрольные упражнения	Этапы	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$X \pm \delta$	t	p	$X \pm \delta$	t	p
Бег 30 м, с	Начальный	6,5±0,7	2,5	<0,05	6,2±0,5	2,5	<0,05
	Итоговый	5,7±0,4			5,5±0,4		
Челночный бег 3 x 10 м, с	Начальный	10,2±0,6	2,6	<0,05	9,8±0,5	2,5	<0,05
	Итоговый	9,4±0,4			9,3±0,2		
Прыжок в длину с места, см	Начальный	124±25,9	1,1	>0,05	138±22,2	0,8	>0,05
	Итоговый	141±25,9			149±27,8		
Подтягивание	Начальный	9±4,1	3,2	<0,05	12±5,9	2,4	<0,05
	Итоговый	16±3,7			20±5,2		

В экспериментальной группе результат увеличился: в беге на 30 метров – 0,7с., челночный бег 3 x 10 м – 0,5с., прыжок в длину с места – 0,8 см., подтягивание – 8 р.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по всем тестируемым показателям. Причем, рассматривая среднегрупповые изменения, можно отметить, что прирост в показателях

уровня физической подготовленности школьников неравномерный. Так, у мальчиков статистически достоверный прирост показателей обнаружен в беге на 30м, характеризующем уровень развития скоростных качеств, где были зафиксированы следующие результаты: $5,6 \pm 0,43$, $5,3 \pm 0,3$ ($P < 0,05$) и челночном беге на 3×10 м, характеризующем уровень развития координационных качеств, где отмечены следующие результаты: $9,0 \pm 0,2$ и $8,8 \pm 0,3$ ($P < 0,05$). Показатели в прыжках в длину с места, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств мышц ног, и подтягивание на высокой перекладине из виса, характеризующие уровень развития силовых качеств мышц рук изменились в сторону улучшения результатов, но они оказались статистически не достоверны ($P > 0,05$).

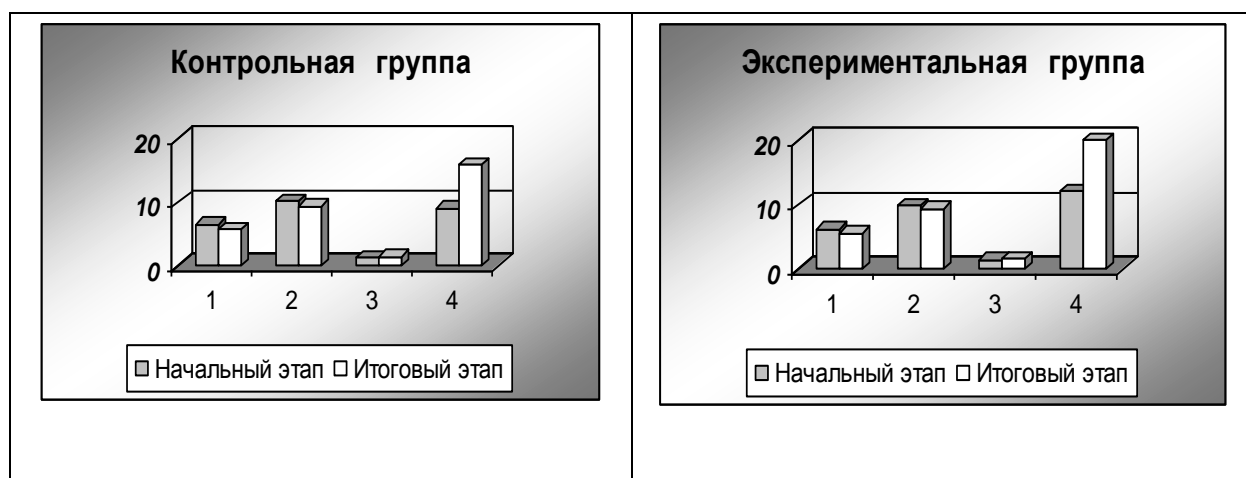


Рис. 3.6. Динамика показателей тестирования уровня физической подготовленности девочек

Примечание: 1- бег 30 м, с; 2- челночный бег 3 х 10 м, с; 3 - прыжки в длину с места м; подтягивание, кол-во раз

У девочек также произошли положительные изменения в показателях по всем тестам. Однако, статистически достоверные изменения результатов наблюдаются только в беге на 30м: $5,7 \pm 0,4$ и $5,5 \pm 0,4$ ($P < 0,05$), челночном беге на 3 х 10 м: $9,4 \pm 0,4$ и $9,3 \pm 0,2$ ($P < 0,05$) и подтягивании на

низкой перекладине из виса лежа: $16 \pm 3,7$ и $20 \pm 5,2$ ($P < 0,05$). Показатели в прыжках в длину с места имеют положительную динамику, но они статистически недостоверны ($P > 0,05$).

Беседы с учащимися показали, что за время эксперимента интерес к занятиям физической культурой увеличился по следующим причинам: стремление реализовать свои возможности, улучшить свою подготовленность и здоровье, интересно провести время.

Педагогическое наблюдения за учащимися показало, что использование в учебном процессе по физическому воспитанию соревновательного метода позволило наблюдать положительную динамику заинтересованности, удовлетворенности. В связи с этим улучшился эмоциональный настрой детей на уроках. Что положительно сказалось не только на отношении к урокам, но и вызвало у детей потребность в дополнительных занятиях физкультурой и спортом, а сами занятия стали более интересными, тем самым была преодолена монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Отмечено увеличение посещаемости учащихся в спортивных секциях. Учащиеся стали принимать активное участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, а также в спортивных праздниках. Вовлечение учащихся в спортивно-массовую работу школы послужило хорошим помощником для развития интереса к занятиям физической культурой, в закреплении учебного материала, развитии физических качеств, воспитании морально-волевых качеств, коллективизма и стремления к достижению поставленной цели.

По оценке классного руководителя экспериментального класса дети сблизились, раскрепостились, стали дружнее, между детьми стало меньше конфликтов, отмечается желание помочь товарищу и поддержать друг друга в любой ситуации. Спортивно-массовые мероприятия помогли многим ребятам, а в особенности девочкам, преодолеть комплексы в их

учебной деятельности и физическом состоянии, почувствовать радость пребывания в школе, классе.

Таким образом, применение разработанной нами методики в процессе педагогического эксперимента, показало, что использование соревновательного метода на уроках физической культуры и спортивных соревнованиях во внеурочное время позволят повысить не только интерес школьников к занятиям физической культурой, но и станет определяющим фактором повышения физической активности младших школьников.

ВЫВОДЫ

В процессе проведения опытно-экспериментальной работы были решены поставленные задачи и подтверждена рабочая гипотеза, что позволяет нам сформулировать основные выводы педагогического эксперимента.

1. На основании результатов предварительного обследования младших школьников выявлены особенности отношения учащихся младшего школьного возраста и их родителей к физической культуре и спорту. Большинство учащихся занимаются физической культурой только в школе, во внеурочное время не посещают спортивные секции и кружки. В основном отдают предпочтение телевизионным передачам и неорганизованному отдыху. Большая часть родителей из-за нехватки времени не занимается физическим воспитанием своих детей. Последствием этого является пассивный образ жизни, который ведут дети и родители, а также низкий уровень физической подготовленности учащихся в обеих группах.

2. Определена необходимость повышения физической активности младших школьников посредством спортивных соревнований, которая обусловлена низким уровнем физической активности детей во время занятий физкультурой и спортом. В результате этого разработана методика, направленная на увеличение применения соревновательного метода на уроках физической культуры, а также проведение большего числа спортивных соревнований во внеурочное время.

3. Выявлено, что в результате проведения педагогического эксперимента произошли положительные сдвиги по всем рассматриваемым тестам как у мальчиков, так и у девочек. Однако, статистически достоверные изменения отмечены у мальчиков в беге на 30м и челночном беге на 3х10м ($P < 0,05$), а показатели в прыжках в длину

с места и подтягивание на высокой перекладине из виса, изменились в сторону улучшения результатов, но они оказались статистически не достоверны ($P > 0,05$).

У девочек - статистически достоверные изменения результатов наблюдаются в беге на 30м, челночном беге на 3x10м и подтягивании на низкой перекладине из виса лежа ($P < 0,05$), а показатели в прыжках в длину с места, имеют положительную динамику, но они статистически недостоверны ($P > 0,05$).

4. Доказана эффективность применения разработанной нами методики в физическом воспитании младших школьников, что подтверждается повышением физической активности и уровня физической подготовленности, заинтересованности и удовлетворенности к занятиям физической культурой и спортом в экспериментальном классе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследования позволяют говорить о том, что для повышения физической активности детей младшего школьного возраста, основанной на интересе детей к состязаниям, необходимо придерживаться представленных ниже рекомендаций.

1. Более широкое применение в процессе занятий физической культурой соревновательного метода. Необходимо использование соревновательного метода на каждом втором уроке. Не следует также забывать о том, что игры и соревнования являются физическими упражнениями и на них распространяется правило о периодической смене состава предлагаемых игр и состязаний, что позволит стимулировать интерес учащихся к занятиям физической культурой.

С учащимися I-2 классов элементы соревнований следует ограничить играми, имеющими соревновательный характер («К своим флажкам», «Передача мячей», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Вызов номеров», игры – эстафеты и др.), а для учащихся III-IV классов в соревнования включать элементы видов спорта, входящих в общеобразовательную программу. При применении соревновательного метода важно формы метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятий, формы построения и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы соревновательного метода: соревновательные упражнения, задания, эстафеты.

Эффективны такие формы занятий, как использование полос препятствий (круговая тренировка, где на станциях используются различные тренажеры).

2. Увеличение количества спортивных соревнований, проводимых во внеурочное время: Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия должны планироваться равномерно в течение учебного года и проводиться ежемесячно, в том числе и во время осенних, зимних и весенних каникул в форме физкультурных праздников, детских игр, Дней здоровья и т.п. При этом особое внимание следует обращать на привлечение к участию в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях практически всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству соревнований, а также участию в различных конкурсах (например, конкурс рисунков на спортивную тему), викторинах («Здоровый образ жизни», «Знатоки спорта» и др.).

Продолжительность мероприятий не должна превышать одного - двух часов для учащихся I - IV классов. Тематика спортивных соревнований и спортивно-массовых мероприятий должна учитывать возраст, физические способности и физическую подготовленность учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, а самое главное, должна прослеживаться тесная связь с учебно-воспитательным процессом учреждений образования и являться продолжением действующих учебных программ по физической культуре.

Нельзя не учитывать еще один существенный фактор. Спортивные соревнования проводить по наименее травмоопасным видам спорта.

Творческий подход к применению соревновательного метода, разнообразие спортивных соревнований и увеличение спортивно-массовых мероприятий, а также соблюдение вышеназванных правил, позволят создать

положительный эмоциональный фон на занятиях, повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой, активизировать физическую активность на уроках и внеурочных занятиях, способствовать комплексному развитию двигательных и психологических качеств, формированию здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры [Текст].- СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина.- 1999.- 353 с.
2. Бальсевич В.К. Актовая речь: Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры [Текст].- М.: РГАФК, 2002.- 30 с.
3. Бальсевич В.К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема [Текст] //Вопросы философии, 1981, № 8, С. 78 - 89.
4. Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания младших школьников[Текст] //Сов. педагогика. 1983, № 8, С. 9 - 12.
5. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии[Текст] . – СПб., 1999. - 125 с.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Г.А. Физическая культура [Текст]: Учеб. пособие для учащихся 3 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 128 с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. [Текст]: Метод. пособие и программа. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 208 с. – (Б-ка учителя начальной школы).
8. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта[Текст] : Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 218 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта [Текст]: Автореф. докт. дис. СПб., 1994. - 58 с.
10. Гуревич П.С. Современный гуманитарный словарь-справочник [Текст].- М.: Олимп; ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1999.- 528 с.

11. Детские подвижные игры [Текст]/ под ред. Е.В. Коневой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.
12. Ершов, А.А., Ильенков Э.В. Взгляд психолога на активность человека [Текст] . – М.,1991. – 190 с.
13. Железняк Ю.Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2002. - 264с.
14. Исаев И.Ф. Школа как педагогическая система: основы управления [Текст]. Учебное пособие. – Белгород: Изд-во БГУ, 1997. – 145 с.
15. Корнеева, Т.В. Для школьников с низким уровнем физической подготовленности [Текст] // Физическая культура в школе, 1988.-№ 9. – С. 45 – 48.
16. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей-школьников. Монография . СПб, 2002.- 228 с.
17. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста [Текст]. - М.: "Просвещение". 1985 – 201 с.
18. Косов Б.Б. Психолого-педагогический контроль развития школьников [Текст] // Физическая культура в школе, 1989.-№ 5. – С. 58 – 62.
19. Крылова, Н.Б. Культурология образования [Текст]. - М.: Народное образование, 2000. – 272 с.
20. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе [Текст]: Метод. Пособие – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2003. – 114 с.
21. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. для вузов по спец. «Физическая культура и спорт» – М.: «Советский спорт», 2004.- 464 с.

22. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: Учеб. пособие/ Б.Х. Ланда. 3-е изд.: Издательство «Лань» - М.: ООО Издательство «Омега - Л», 2004. – 160 с.
23. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы [Текст] . – М.: «Просвещение», 2014. - 126 с.
24. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Проведение спортивных соревнований [Текст]. //Физическая культура в школе, 2000. - № 1. – С. 35 – 38.
25. Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Проведение спортивных соревнований [Текст] //Физическая культура в школе, 2000. - № 2. – С. 33 – 37.
26. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст]: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 248 с.
27. Методика физического воспитания 1 – 4 классов [Текст]: Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Горочнова, Р.Я. Шитова. – М.: Просвещение, 1997. – 258 с.
28. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
29. Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе [Текст] . Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. – Минск, 1999. – 128 с.
30. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкарова, И.Т. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384 с.

31. Птушко Н.Н. Технология применения соревновательно – игрового метода на уроках физического воспитания. Лекция[Текст] . - Омск 2006.- С. 13-18.
32. Рекутина, Н В. Игровой и соревновательный методы обучения [Текст]// Физическая культура в школе, 1988.-№ 1. – С. 32 – 34.
33. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект, Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
34. Российская педагогическая энциклопедия [Текст]. В 2-х тт. – М.: Большая Российская энциклопедия. – 1993; 1998. – 608 с., 672 с.
35. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
36. Сластенин, В.А., Мищенко А.И. Целостный педагогический процесс как объект профессиональной деятельности учителя [Текст]. Учебное пособие. М.: Прометей, 1997. – 200 с.
37. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
38. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников[Текст] . - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 160 с.
39. Содержание и организация спортивных соревнований среди учащихся общеобразовательных школ [Текст] // Физическая культура в школе, 1988. - № 4. – С. 57 – 61.
40. Спортивные игры [Текст]: Учеб. Для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание»/В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.; Под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988. – 304 с.

41. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания [Текст] : Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
42. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
43. Физическая активность человека [Текст]/ Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. — К.: Здоров'я, 1987. — 224 с.
44. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.
45. Худолеева О.В. Как повысить интерес к занятиям [Текст]// Физическая культура в школе, 2005.-№ 3. – С. 41 – 47.
46. Шамова Т.И., Давыденко Т.М. Деятельность учителей по формированию системы качеств знаний учащихся как объект внутришкольного объекта управления [Текст]. Уч. пособ. – Москва-Белгород. – 1993. – 85 с.
47. Шамова Т.И. Активизация учения школьников [Текст]. – М.: Педагогика, 1988. – 208 с.
48. Ямбург Е.А. Школа для всех: Адаптивная модель [Текст]: (Теоретические основы и практическая реализация). – М.: Новая школа, 1997. – 352 с.
49. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно - педагогический аспект [Текст] . Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 624 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарный план спортивно-массовых мероприятий 1 – 4 классов на 2017 – 2018 учебный год

Наименование соревнований	Сроки проведения	Участвующие организации	Место проведения	Ответственный за проведение соревнования
Легкая атлетика <i>«Быстрые и смелые»</i>	Сентябрь II-III декада	Весь класс (кроме осв. по состоянию здоровья)	Стадион школы	Учителя физической культуры
«Путешествие в страну игр» <i>День здоровья</i>	1-4 классы Октябрь I декада	Весь класс (кроме осв. по состоянию здоровья)	Лесная поляна	Учитель физической культуры
Комплекс ГТО	1-4 классы Октябрь II декада	Весь класс (кроме осв. по состоянию здоровья)	Спорт. зал школы	Учителя физической культуры
«Веселые старты» <i>«Мама, папа, я – спортивная семья» (1-4 классы)</i>	<u>1-2 классы</u> Ноябрь II декада <u>3-4 классы</u> Ноябрь III декада	Команда от каждого класса в составе: 4 ученика и 2 родителей	Спорт. зал школы	Учитель физической культуры
Товарищеская встреча <i>«Пионербол»</i>	<u>4 классы</u> Декабрь I декада	Команда от каждого класса в составе: 6 мальчиков	Спорт. зал школы	Учитель физической культуры
Богатырские забавы <i>(посвященные Дню защиты Отечества)</i>	<u>Мальчики</u> Февраль I декада	Сборная команда класса	Спорт. зал школы	Учитель физической культуры
Спортивный конкурс <i>«А ну-ка, девочки!»</i>	<u>Девочки</u> Март I декада	Сборная команда класса	Спорт. зал школы	Учитель физической культуры
«Молодецкие игры» <i>ярмарка</i>	<u>4 классы</u> Апрель I декада	Сборная команда класса	Стадион школы	Учитель физической культуры
Комплекс ГТО	1-4 классы Май I декада	Весь класс (кроме осв. по состоянию здоровья)	Стадион и спорт. зал школы	Учителя физической культуры
«Тропа выживания» <i>День здоровья</i>	1-4 классы Май II декада	Весь класс (кроме осв. по состоянию здоровья)	Лесная поляна	Учитель физической культуры

Приложение 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Жигайловская СОШ»
Корочанского района

«_____» _____ 2017г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении спортивно–развлекательного мероприятия
«Путешествие в страну игр»

Цели и задачи

1. Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни и воспитывать культуру туристского труда, бережное отношение к природе.
2. Формировать умение применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях.
3. Совершенствовать развитие физических качеств посредством встречных эстафет.
4. Приучать детей действовать в соответствии с интересами группы, развивать чувство партнерства.
5. Прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Время и место проведения

Спортивно – развлекательного мероприятие «Путешествие в страну игр» проводится в лесу, на большой поляне и ближайших к ней просеках недалеко от школы, в естественных природных условиях 4 октября 2017 г. в 10.00 часов.

Участники соревнования

В соревнованиях принимают участие учащиеся 1-4 классов и один взрослый в каждом классе (им может быть классный руководитель, кто-либо из родителей, им разрешается оказывать любую практическую помощь и участвовать в соревнованиях). Количество участников в командах зависит от вида соревнования.

Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется учителем физической культуры – Киселева Ю. Е., а также ответственных наблюдателей на этапах соревнований и судейскую коллегию. Судейскую коллегию возглавляют учащиеся 9-х классов.

Определение победителей

Победители определяются на основании протоколов, подписанных судьями.

Награждение

Команды классов, занявшие первые три места на каждой станции, награждаются исходя из возможностей школьного наградного фонда.

Уровень физической подготовленности учащихся 4 классов

№ п/ п	Физические способност и	Контрольно е упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низ кий	Средни й	Высо кий	Низк ий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координа- ционные	Челночный бег 3х10 м, с	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

Анкета
«Отношение учащихся школы
к занятиям физической культурой и спортом»

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Выбери вариант ответа и отметь его крестиком или другим значком.

Класс _____

Фамилия, имя _____

Фамилия _____ Класс _____

1. Занимаешься ли ты в спортивной секции?

а) да б) нет

2. Участвуешь ли ты в спортивных соревнованиях класса, школы?

а) да б) нет

3. Как ты относишься к занятиям физической культурой и спортом?

а) положительно б) отрицательно в) безразлично

4. Занимаешься ли ты вне урока физической культуры каким-либо видом спорта?

а) да б) нет

5. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?

а) да б) нет в) не знаю

6. Есть ли у тебя дома книги по физкультуре и спорту?

а) да б) нет в) не знаю

7. Считаешь ли ты урок физкультуры таким же важным, как и все остальные?

а) да б) нет в) не знаю

8. Чем бы ты хотел заниматься на уроках физкультуры?

а) оставить все как есть б) другой ответ: _____

Анкета**«Отношение родителей учащихся к занятиям физической культурой и спортом»**

1. Какое место занимает физическая культура в Вашей семье? Ответ:

2. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

- Отсутствие знаний
- Нехватка времени
- Ребенок этого не желает

3. Хотели бы Вы участвовать в школьных спортивных соревнованиях?

- Да
- Нет

4. Чем занимается Ваш ребенок после школы? Просмотр телепередач

- Подвижные игры
- Спортивные игры и музыкально – ритмическая деятельность
- Упражнения
- Настольные игры
- Конструирование
- Лепка, рисование
- Чтение книг
- Трудовая деятельность
- Походы

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности
экспериментальной группы до начала эксперимента**

№	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание
Мальчики				
1	6,6	9,9	155	3
2	6,4	9,5	180	7
3	5	8,4	130	1
4	5,6	9	115	4
5	6,8	10	150	1
6	5,8	9,8	175	3
7	6,6	8,9	125	1
8	5,5	8,5	160	5
9	5,3	9,7	180	1
Средний результат	6,0	9,3	142	2
Девочки				
1	6,6	10,2	130	10
2	5,6	9,5	155	18
3	6,6	10,5	115	4
4	6,6	9,7	135	12
5	6,7	10,4	120	6
6	5,8	9,5	175	20
7	5,3	9,1	135	13
Средний результат	6,2	9,8	138	12

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности
контрольной группы до начала эксперимента**

№	Бег 30 м, с	Челночный бег 3 x 10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание
Мальчики				
1	6,8	9,5	125	2
2	5,8	8,6	120	1
3	6,5	9,3	155	3
4	6,6	9,9	170	3
5	5,8	9,5	100	1
6	6,7	9,8	150	1
7	4,9	9,4	160	4
8	7	9,9	135	1
9	6,8	9,7	165	6
Средний результат	6,3	9,5	142	2
Девочки				
1	6,5	10,4	100	12
2	6,6	10,4	110	5
3	6,8	10	145	8
4	6,6	10,7	125	4
5	7	9,8	100	10
6	6,9	10,8	170	10
7	5	9,2	120	15
Средний результат	6,5	10,2	124	9

**Уровень физической подготовленности контрольной и
экспериментальной групп до начала эксперимента, %**

Контрольные упражнения (тест)	Испытуемые	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Мальчики				
Бег 30 м, с	Контрольная группа	56	33	11
	Экспериментальная группа	33	45	22
Челночный бег 3х10м,с	Контрольная группа	44	44	12
	Экспериментальная группа	34	34	32
Прыжок в длину с места, см	Контрольная группа	33	55	12
	Экспериментальная группа	33	35	32
Подтягивание	Контрольная группа	55	33	12
	Экспериментальная группа	46	42	12
Девочки				
Бег 30 м, с	Контрольная группа	72	14	14
	Экспериментальная группа	57	28	14
Челночный бег 3х10м,с	Контрольная группа	57	29	14
	Экспериментальная группа	44	42	14
Прыжок в длину с места, см	Контрольная группа	72	14	14
	Экспериментальная группа	72	14	14
Подтягивание	Контрольная группа	29	57	14
	Экспериментальная группа	29	42	29

Комплекс упражнений для уроков легкой атлетики

1. Ускорение на отрезках прямой 30 м с промежуточным финишем в середине дистанции.
2. Многоскоки. Преодолеть большее расстояние при помощи 15 прыжков.
3. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание. Юноши – 20 раз, девушки – 10 раз.
4. Передвижения в низком приседе. Кто быстрее преодолеет расстояние 25–30 м.
5. Передвижения спиной вперед на 20–30 м и т.д.

Комплекс упражнений для уроков гимнастики

1. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждый счет.
2. Бег по «кочкам». Как можно быстрее преодолеть дистанцию.
3. Ходьба широко расставленными ногами с вращением головы в левую и правую сторону, стараясь не сбиться с прямой.
4. Передвижение в упоре сидя ногами вперед.
5. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
6. Передвижение прыжками в приседе, руки на поясе и т.д.

Игровые задания для уроков легкой атлетики

«Быстро по местам»

Задачи: развитие быстрой реакции на сигнал, сообразительности, совершенствование умения ориентироваться.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	<p>По первому сигналу игроки разбегаются, по второму – все должны построиться в указанном месте.</p> <p>Варианты построения:</p> <p>а) в общей или отдельной шеренгах;</p> <p>б) в общем или отдельном круге;</p> <p>в) квадрат</p>	Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает	Заранее познакомить с сигналами, исходным положением, формой строя и местом

«Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	<p>Построение в колонну по одному. Игроки метают мяч в стену на дальность отскока, с попаданием в цель.</p> <p>Варианты: метание проводится по различным кругам мишени</p>	<p>Кто попал большее число раз, тот победил.</p> <p>За дальность отскока добавляется очко</p>	По мере освоения добиваться более точного броска, сильного отскока, используя разбег

Эстафетный бег

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Команды соревнуются в эстафетном беге. Варианты: а) построение в колонны по одному; б) построение в шеренги, при перебежке команды меняются местами	Игроки стартуют отдельно или одновременно. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием	Четко разъяснить правила игры

Игровые задания для уроков лыжной подготовки

«Скользи дальше»

Задачи: совершенствование техники одновременного бесшажного хода, развитие силы при отталкивании палками, выносливости.

Эстафета «елочкой»

Задачи: совершенствование техники подъема «елочкой», развитие силовой выносливости в игровых условиях.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Со старта учащиеся преодолевают подъем «елочкой», затем спускаются вниз, после чего стартует следующая пара	В паре побеждает игрок, быстрее поднявшийся в гору. Побеждает команда, у которой больше побед	В конце подъема поставить флажки

Можно использовать также игры «Гонка с выбыванием», «Гонка за лидером», «К своим палкам», «Лучший гонщик» и др.

Игровые задания для уроков спортивных игр

«Подбрось – поймай»

Задачи: формирование навыка подбрасывания и ловли мяча, развитие координации движений.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Построение в две шеренги. По сигналу учащиеся подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его и прокатывают партнерам, а те, в свою очередь, выполняют то же самое	Побеждает команда, у которой будет: а) меньшее число падений; б) более точное прокатывание	Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стену, стоя на месте или в прыжке

«Обведи и передай»

Задачи: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления, закрепление навыков передачи и ловли мяча.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Построение в колонны, впереди лежат мячи. Первый игрок обводит препятствие, в конце разворачивается и передает мяч другому игроку, а сам встает позади всех	При потере мяча начинать с того места, где произошла эта потеря	Ведение мяча выполняют правой и левой руками

«Снайперские броски»

Задачи: формирование навыка техники броска мяча в корзину, закрепление ловли мяча.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Построение в колонну к щитам. Игрок после ведения мяча бросает его в корзину, затем ловит и передает следующему игроку, а сам встает в колонну. Варианты: а) игрок бросает мяч, пока не попадет в цель; б) броски с места или в прыжке	Побеждает тот, кто забросит больше мячей в корзину или раньше закончит эстафету	Необходимо следить за техникой движений и точностью попаданий в корзину

Игровые задания для уроков гимнастики

«Построй мост»

Задачи: закрепление акробатических элементов в игровой форме, развитие ловкости.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	Первый игрок бежит до первой отметки и делает «мост». После этого выбегает второй игрок, пролезает под «мостом» и строит второй «мост» за первым. Затем под двумя «мостами» пролезает третий и т.д. Последний игрок пролезает под последним «мостом», подает команду: «Встать!», и все бегут на свои места	Побеждает команда, которая построится первой. «Мост» не должен падать	Необходимо следить, чтобы игроки правильно выполняли задание и хорошо держали «мост»

Эстафета с гимнастической палкой

Задачи: совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой, развитие прыгучести, координации движений, воспитание коллективизма.

Построение	Содержание	Правила	Методические указания
	<p>Построение встречных колонн.</p> <p>Первая пара одной из сторон держит за концы гимнастическую палку. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна – взявшись за палку, другая – за руки. При встрече вторая пара перепрыгивает через палку. Первая пара передает палку следующей.</p>	<p>Игра заканчивается, когда каждая пара сделает две перебежки – с палкой и без палки</p>	<p>Выполнение задания зависит от слаженности действий игроков</p>

Приложение 9

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности
экспериментальной группы после эксперимента**

№	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание
Мальчики				
1	5,8	9,1	170	5
2	5,5	8,6	195	10
3	4,9	8,5	150	2
4	5,1	8,7	140	4
5	5,9	9,3	165	4
6	5,2	9,0	185	5
7	5,7	8,6	150	1
8	5,0	8,6	185	5
9	5,0	8,9	200	3
Средний результат	5,3	8,8	171	4
Девочки				
1	5,9	9,5	145	18
2	5,0	9,0	170	25
3	5,8	9,6	115	12
4	5,7	9,1	150	20
5	6,0	9,5	135	16
6	5,2	9,0	190	26
7	5,0	9,2	140	20
Средний результат	5,5	9,3	149	20

**Результаты тестирования уровня физической подготовленности
контрольной группы после эксперимента**

№	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание
Мальчики				
1	5,9	9,1	130	3
2	5,1	8,6	135	1
3	5,9	9,0	165	5
4	5,8	9,2	190	4
5	5,0	9,1	110	3
6	5,9	9,1	160	3
7	4,9	9,0	175	6
8	5,9	9,1	145	4
9	6,2	9,2	180	9
Средний результат	5,6	9,0	154	4
Девочки				
1	5,5	9,6	115	18
2	5,7	9,3	130	12
3	5,8	9,2	160	15
4	5,4	10,0	150	12
5	6,1	9,1	120	17
6	6,1	9,9	185	19
7	5,1	9,0	125	22
Средний результат	5,7	9,4	141	16